

しろいし 区民のページ

2025年11月号

編集

白石区総務企画課広聴係
〒003-8612
札幌市白石区南郷通1丁目南8-1
TEL 861-2410、FAX 860-5236



白石区役所ホームページ おもしろいしWEB
www.city.sapporo.jp/shiroishi/



白石区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は、掲載を見合わせます。



白石区複合庁舎・白石区関連施設 お問い合わせ先

白石区複合庁舎	
白石区役所（代表）	☎861-2400
白石保健センター	☎862-1881
ちあふる・しろいし	☎868-3160
白石区民センター	☎861-3100
白石区社会福祉協議会	☎861-3700
えほん図書館	☎866-4646

市役所・区役所のどの部署に
聞いたらよいか分からないときには…

札幌市コールセンター 
(8時～21時・年中無休)
☎222-4894、FAX221-4894 ▲HP
Eメール info4894@city.sapporo.jp

まちづくりセンター	
白石（本通1南）	☎861-8270
東白石（本通13南）	☎861-9262
東札幌（東札幌2-4）	☎811-9355
菊水（菊水7-2）	☎811-9445
北白石（北郷2-3）	☎874-0293
北東白石（北郷3-12）	☎875-3077
白石東（本通18南）	☎862-0813
菊の里（菊水元町8-1）	☎871-2355

地区センター	
北白石（北郷3-7）	☎874-8232
白石東（本通16南）	☎866-3000
菊水元町（菊水元町5-2）	☎872-7600

その他の施設・機関	
白石区土木センター（本通14南）	☎864-8125
東部市税事務所（大谷地東2）	☎802-3912
白石清掃事務所（東米里2170）	☎876-1753
白石消防署（南郷通6北）	☎861-2100
市民防災センター（南郷通6北）	☎868-3535
白石区体育館（南郷通6北）	☎861-4014
白石区温水プール（平和通1南）	☎846-0004
白石老人福祉センター（栄通6）	☎851-1551
東札幌図書館（東札幌4-4）	☎824-2801
札幌国際交流館（本通16南）	☎866-3811
札幌東税務署（厚別東4-4）	☎897-6111
札幌東年金事務所（菊水1-3）	☎832-0830
白石警察署（菊水3-5）	☎814-0110



もしもに備えよう!

災害時こそしっかり食べて
心と体を健康に!



かんたん防災レシピ!

災害発生時は電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路状況などの影響により、物流が機能しなくなったりする可能性があります。「もしも」に備えて家庭でも食品を備蓄しましょう。今月は「食品の備蓄について」と「災害時に役に立つパッキングレシピ」を紹介します。

問い合わせ先 健康・子ども課 ☎862-1881、FAX864-2050



食品の備蓄って何をどれだけ?

～最低でも3日分、可能なら7日分用意しましょう!～

食品は主食(お米、カンパン、インスタント麺など)+主菜・副菜(缶詰、レトルト食品、乾物など)を組み合わせ、1日3食×日数分を用意しましょう。水は1人1日3リットルが目安です。3日分であれば、1人あたり食品9食分、水9リットル、7日分であれば、1人あたり食品21食分、水21リットルです。

Point 1

食べ慣れているもの、
好みのものを備蓄しよう!

普段慣れ親しんだ味であれば災害のストレスで食欲がなくても食べやすいです。甘いものもおすすめ。



Point 2

常温で保存できるもの、すぐに
食べられるものを備蓄しよう!

缶詰やレトルト食品などそのまま食べられるもの、水やお湯をかけるだけで食べられるものを備えましょう。



Point 3

不足する栄養が補える
ものを備蓄しよう!

災害時の食事は炭水化物が中心になりがちです。たんぱく質やビタミン・ミネラルを補えるものを備えましょう。



食品と一緒に用意しておこう!

✓ 災害時の食事で役立つグッズ!

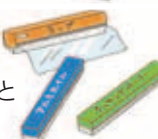
□カセットコンロ ・カセットボンベ

電気・ガスが復旧するまで調理するのに必要です。



□アルミホイル・ラップ ・クッキングペーパー

フライパンや食器に敷くと洗い物を減らせます。



□耐熱ポリ袋 (高密度ポリエチレン製)

パッキングや材料を混ぜ合わせるのに使えます。



□使い捨て食器、 割り箸など

洗い物を出さないよう、用意しておくに便利です。



□調理ばさみ、ピーラー

包丁の代わりとなり、まな板を使わずにすみ、洗い物を減らせます。



□キッチンペーパー

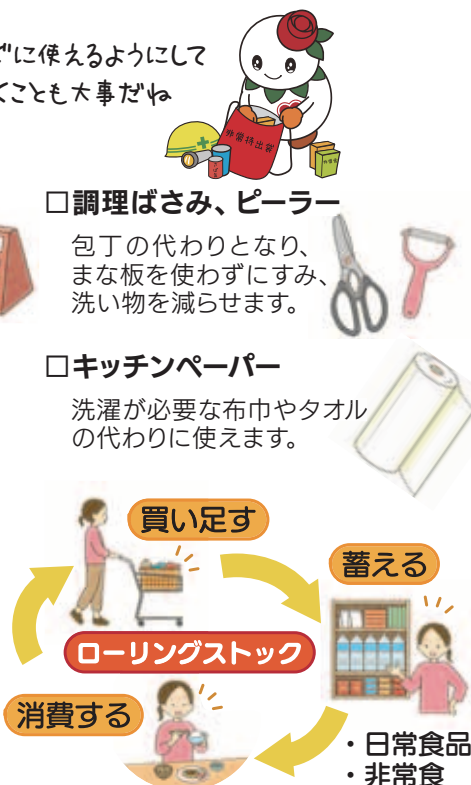
洗濯が必要な布巾やタオルの代わりに使えます。



食品を備蓄するには

ローリングストックがおすすめ!

普段食べる食品を備蓄し、消費する度に備蓄品を買い足す習慣を身につけ、災害時でも普段通りに近い食事ができるようにしましょう。常温で保存でき、水、飲料、乾物、レトルト食品、缶詰など日持ちする食品がおすすめです。



覚えておくと安心! 耐熱ポリ袋でパッククッキングレシピ!



パッククッキングごはん

災害時にも温かいご飯を用意することができます。

【材料(茶わん2杯分)】

無洗米 … 1カップ、水 … 240ml

【作り方】

①ポリ袋に材料を全て入れ、
空気を抜いて袋の先の方で
固く結ぶ。



もしもの時に備えて
一度作ってみよう!

②鍋で沸騰させたお湯に入れ、
ふたをして中火で20分加熱
し、火を止め、10分蒸らす。



※鍋底にお皿などを敷いて直接
袋に熱が当たらないように
してください。



パッククッキングごはんを
応用!

かんたん!混ぜごはん

☆焼き鳥ひじきごはん

【材料】

パッククッキングごはん
…………… 茶わん1杯
焼き鳥缶 … 1/2缶
ひじき水煮缶 … 大さじ1



☆かば焼きごはん

【材料】

パッククッキングごはん
…………… 茶わん1杯
かば焼き缶(さんま、いわしなど) … 1/2缶
おろし生姜(チューブ) … 小さじ1/2
白ごま … 適量



ポリ袋の中で混ぜるだけ!
洗い物が減らせるね



あずき蒸しケーキ&たまご蒸しケーキ

普段から備蓄することができる食品を用いたおやつです。
甘いものは災害時の心の栄養になります。

【材料(各8切れ分)】

・あずき味

ホットケーキミックス … 150g、
ゆであずき缶 … 小1缶(160g程度)、
卵 … 2個、調整豆乳 … 100ml、
油 … 大さじ2

・たまご味

ホットケーキミックス … 150g、
卵 … 2個、調整豆乳 … 100ml、
砂糖 … 大さじ2、
油 … 大さじ2



【作り方(どちらの味も作り方は一緒です)】

①材料を全て混ぜ合わせる(ボウルや泡
立て器が使えないときには、ポリ袋に
材料を入れ、よくもんで混ぜる)。



②ポリ袋に入れ空気を抜き、
袋の先の方で固く結ぶ。



③鍋で沸騰させたお湯に入れ、ふた
をして中火で20分加熱する(途中で
上下を返すとムラなく火が通る)。



他にも備蓄食品を使ったレシピをホームページで公開中!
詳細はホームページからご確認ください。



▲HPIはこちら

※鍋底にお皿などを敷いて
直接袋に熱が当たらない
ようにしてください。



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 11月11日(火)以降の情報を掲載。
- ①行事名 ②住所 ③氏名 ④電話番号またはファクス番号
- 費用の記載のないものは無料。

白石区からの

お知らせ



白石保健センターから

住民集団健康診査

日時・会場 左表の通り。予約は不要です。

健診種目 健康診査、胸部X線検査、肝炎ウイルス検査。

対象 市内にお住まいで、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯の40歳以上の方など。

実施日	受付時間	会場
11月18日(火)	9時30分～11時30分	白石区民センター (南郷通1丁目南) ※午前混雑時、午後への案内あり
	13時30分～15時	
12月1日(月)	9時30分～11時	菊水元町会館 (菊水元町2条1丁目)

※健康診査には受診券とマイナ保険証など(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証のみ)が必要です。健康診査以外の検査には、住所・氏名・年齢が確認できるものをお持ちください。

※実施医療機関での健康診査では、胸部X線検査を実施しません。希望する方は住民集団健康診査会場で受けられます。

その他 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認を。

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 12月22日(月)9時～10時。

①②のみ予約が必要。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 市内にお住まいで、①は原則50歳以上の偶数年齢の方、②③は40歳以上の方。いずれも職場などで受診できる方を除く。

定員 ①②合わせて45人、③定員なし。①②は先着順。

費用 ①千100円、②400円、③無料。

申込 ①②12月8日(月)までに市コールセンター(1階参照)へHP、電話または

ファクスで。受付時間は8時～21時。



申込HP▲

その他 住所・氏名・年齢を確認できるものが必要。①②は費用の免除制度あり。③は追加検査(400円)が必要になる場合あり。

詳細 白石保健センターへ
(862)1881、FAX(864)2050

ちあふる・しろいしから

子育て講座「すぐに役立つ子どものコミュニケーションのポイント」

心理士が講師となり、子どもの心の発達や、関わり方のポイントについてお話しします。

出前子育て相談

ピンポン こんにちわ

保育士がご自宅を訪問し、子育てで困っていることや不安なことなどの相談を受けて、助言や子育てに関するサービス・制度の紹介をします。

訪問日時 平日10時～16時の1時間程度

対象 就学前のお子さんの保護者

申込 平日8時45分～17時15分に電話で。

申込先・詳細

子育て支援担当係
☎861-0345、FAX861-0874

事前申込が必要だよ!



保健福祉課から

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学び、地域での暮らしを見守るサポーターを養成します。

日時 11月22日(土)10時～11時30分。

会場 SOMPOケアそんぼの家S札幌川下(川下3条6丁目)

対象 区内にお住まいの方。

日時 12月23日(火)14時～14時45分。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 就学前の子どもと保護者、これから親になる方。

定員 10組程度(先着順)。

申込 12月9日(火)から12月22日(月)までに電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 子育て支援担当係へ(861)0345、FAX(861)0874

定員 15人(先着順)。

申込 11月20日(木)までに電話かファクスで。受付時間は9時～17時30分(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 第1地域包括支援センターへ(864)4614、FAX(864)5633

知っておくと安心く介護は突然やってくる!

認知症看護認定看護師による認知症に関する講話や、介護に役立つ情報をお伝えします。

日時 11月29日(土)10時～11時30分。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 区内にお住まいの方。

定員 50人程度(先着順)。

申込 11月11日(火)から11月27日(木)までにHPか電話で。受付時間は8時30分～17時(土・日曜・祝日を除く)。

申込先・詳細 第2地域包括支援センターへ(837)6800

申込HP▲

事前申込が必要だよ!



申込HP▲



各センターからのお知らせ



※対象や申込などの詳細は、お問い合わせください。

● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

年忘れ女性マージャン大会 要申込：2,000円

日時 12/6(土)13時～17時30分

定員 43人(先着順)

申込 11/25(火)～11/28(金)10時～16時30分

● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

地域のお茶の間 申込不要：100円

～ママとキッズのふれあいサロン

日時 11/18(火)10時～12時

大人のバルーンアート講座 要申込：2,000円

～冬のバルーンアート

日時 11/26(水)、12/3(水)の全2回。

18時30分～20時30分

定員 10人(先着順)

申込 11/12(水)～11/22(土)9時～21時

手打ちそば体験講座 要申込：2,500円

日時 11/29(土)9時30分～12時30分

定員 16人(先着順)

申込 11/11(火)～11/22(土)9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

冬を乗り切るラジオ体操 要申込：500円

日時 12/5(金)、12/12(金)、12/19(金)の全3回。

14時～16時

定員 20人(先着順)

申込 11/12(水)～11/22(土)9時～17時

東札幌図書館 お休みのお知らせ

蔵書一斉点検を行うため、
11月14日(金)～26日(水)は
お休みとなります。

※本は返却ポスト利用可。
※CDは11月27日(木)以降に
カウンターで返却するか、
開館している他の図書施設で返却。



白石区

青少年武道大会



参加者募集

日時 12月7日(日)
9時45分～16時予定(選手集合は8時45分)

内容 剣道(小学生・中学生)
柔道(小学生・中学生)

会場 白石区体育館(南郷通6丁目北)

対象 区内にお住まいか、区内の武道団体に所属
している児童・生徒(保護者の承諾が必要)

申込 地域振興課で配布する申込書に必要な事項を
記入の上、11月14日(金)までに同課に持参
か郵送(〒003-8612白石区南郷通1丁目
南8-1)、ファクスで。郵送の場合は当日消
印有効。持参の場合は8時45分～17時15分
(土・日曜、祝日を除く)。HPからも申込可。



詳細は下記
HPから



※ 大会は見学できます。お気軽にお越しください。

申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

挑戦! はじめての おせち料理



身近な材料を用いて、簡単にできるおせち料理
を調理実習で学びます。講師は食のボランティア
「白石区食生活改善推進員」の皆さんです。

日時 12月5日(金)10時30分～12時30分

会場 白石区複合庁舎4階講堂、実習室

対象 区内にお住まいの方

定員 16人(多数時抽選) **費用** 800円

申込 11月10日(月)～11月13日(木)に電話またはHPから
(電話受付時間は9時～17時)

申込先・詳細
白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050





老人クラブ

に参加してみませんか？

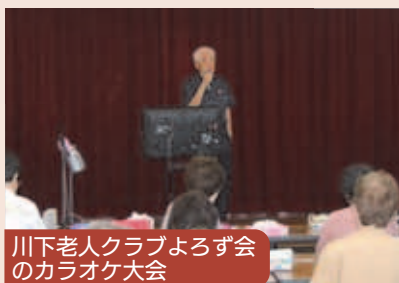


詳細 保健福祉課 ☎861-2443、FAX 861-2608

活動内容をご紹介します！

趣味・文化活動

カラオケやダンス、将棋や麻雀などの趣味・文化活動を行います。



川下老人クラブよろず会のカラオケ大会

健康づくり

ゲートボールやパークゴルフ、健康講話など、健康の維持・向上に取り組みます。



白石区老人クラブ連合会パークゴルフ大会

ボランティア

町内の清掃活動、幼稚園や小学校での世代間交流、地域の見守りパトロールなどを行います。



菊水元町菊寿会ときくすいもとまち幼稚園児との交流会

他にも...

老人クラブでは、クラブごとに特色ある取り組みを行っているほか、「交歓演芸大会」「芸能の集い」といった、舞踊や歌など日頃の練習の成果を各クラブが発表を行う行事もあります。



交歓演芸大会



芸能の集い



白石区老人クラブ連合会
土肥 かつお 勝夫 会長

白石区内には24の老人クラブがあり、お近くのクラブに加入することができます。これまでの経験と知恵を活かしてクラブで活動してみませんか？たくさんの方の入会をお待ちしています。

申込・お問い合わせ

白石区役所保健福祉課
地域福祉係

☎861-2443、FAX 861-2608
(平日8時45分～17時15分)

HPで老人クラブの
一覧が見られるよ



HPIはこちら▼



老人クラブ 白石区 検索

老人クラブ Q & A



Q

どんな人が
加入できるのかな？



A

60歳以上の方
であれば加入できます！



Q

活動の見学は可能？



A

いつでもOKです
気になるクラブが
あったらご相談を！

